

Этап 9. Стабильность-2

То же самое, что и первый этап. Обжитое, заслуженное, проработанное.

Наслаждайтесь, ибо это спираль, и живое неизбежно начинает меняться, и вам покажется, что все опять плохо, но это не так.

*Для тех, кто сейчас находится
внутри любого этапа:*

- не сдавайтесь;
- обращайтесь за помощью к окружающим людям;
- берегите себя;
- уважайте себя.

Нет хороших и плохих шагов на этом пути, каждая ошибка добавляет вам опыта и даже экспертности.

У каждого из Вас есть столько времени, сколько нужно, чтобы пройти этот путь с максимальной пользой для себя и своей жизни.

Позволять себе получить новый опыт – единственное средство меняться по-настоящему.

Вам кажется, что вы идёте по жизни в никуда? – **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Сделайте глубокий вздох.

Киевское время - на три часа впереди Лондона. Но это не значит, что Лондон опаздывает.

Кто-то оканчивает университет в 22, а потом ждёт 5 лет, чтобы найти хорошую работу.

Кто-то становится генеральным директором к 25 годам, и умирает в 50.

Когда другой становится начальником в 50 и живёт до 90 лет.

Кто-то остаётся холостяком, пока другие женятся.

Марк Цукерберг основал FACEBOOK в 20, Но Рей Крок открыл первый MCDONALD'S после 50.

Абсолютно всё в этом мире работает по своему собственному расписанию.

Может казаться, что окружающие на шаг впереди вас, некоторые могут идти в ногу с вами.

Но каждый участвует в своей гонке. И у каждого своё время.

Не стоит завидовать другим или смеяться над ними. Они в своём часовом поясе, А ВЫ В СВОЁМ!

Жизнь – ожидание нужного момента для того, чтобы начать действовать.

***ВЫ НЕ ОПОЗДАЛИ,
ВЫ НЕ ПОСПЕШИЛИ.
ВЫ ВСЁ ДЕЛАЕТЕ ВОВРЕМЯ,
НО В СВОЁМ ЧАСОВОМ ПОЯСЕ.***

Подготовил: заведующий 18 наркологическим отделением Марчук С.А.

Государственное учреждение
«Республиканский научно-
практический центр психического
здоровья»



**КРИЗИС -
КАК ВОЗМОЖНОСТЬ**

Минск – 2019

КРИЗИС – от греческого kreses – решение, поворотный пункт, исход. **Психологический кризис** – состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного человека. Эти состояния насыщены разнообразными эмоциями и переживаниями: страх, чувство обиды, вина, злорада, беспомощность, отчаяние, одиночество, безнадежность. Человек стоит как бы на краю жизни. Этот край называется кризисом.



Если вам сейчас плохо, или вы подавлены теми изменениями, которые с вами происходят, это, возможно, поможет вам понять, где вы находитесь на карте кризиса.

Существует девять этапов этой спирали, – ибо каждая здоровая система, будь то человек или организация, меняясь, проходит их все, и делает это беспрерывно.

Этап 1. Стабильность

Все хорошо, и никто ничего менять не хочет. Система в этот момент красивая, устойчивая, обжитая.

Этап 2. Новый элемент, или ухудшение

Когда наступает второй этап, все словно ухудшается, замедляется, портится. Начало этого этапа похоже на то, как если бы вы идете под горой и сверху на вас падают камушки. Основным симптомом этого этапа – оглядка назад с мыслью – "как там все было хорошо". Как все вернуть? Возможно ли это? Какие усилия нужно приложить, чтобы стало так, как раньше?

Этап 3. Депрессия. Замирание

На этом этапе становится понятно, что так, как раньше – уже не будет, есть ощущение потери. Основным симптомом этого состояния – поза эмбриона по утрам, когда вы не в силах распрямиться и разогнуться, вам хочется сжаться в комочек и не хочется вставать. Очень важно дать себе время на то, чтобы прожить этот этап.

Этап 4. Надежда

Однажды утром человек понимает, что он хочет жить дальше. Просто дышать, смотреть в окно, жить. Что-то делать. Что-то менять. На этом этапе обращаются за помощью к специалистам. Что-то вяло пробуют, пока не имея на это особых сил.

Этап 5. Новые смыслы

Это самый интересный, коварный и соблазнительный этап. Здесь появляются

силы, новые люди, и главное – здесь появляются вопросы! К себе и к миру. Какой сейчас мой самый главный смысл? От чего мне хорошо, от чего плохо? Какой я теперь? Что для меня важно и ценно? Очень часто на этом этапе полностью меняется круг общения, правила жизни, и появляется новое хобби, новая работа, новое партнерство, новый образ себя.

Этап 6. Зона практики

Все, что вы узнали, наработали, – должно быть воплощено в жизнь. Пробовать новое, реагировать по-другому, перестать делать так, как привык, делать по-другому, даже если кажется, что это провал, – вот задача этого этапа. Если вы узнали что-то новое о людях и о себе, вы не сможете говорить "да" там, где вы хотите сказать "нет". Вы не сможете отказываться там, где давно хотите согласиться. Вы отчетливо слышите себя.

Этап 7. Опыт

Опыт это действительно то, что нас меняет. Никакое понимание никаких процессов не меняет нас так, как меняет нас проживание этих процессов. Другое состояние. Другое ощущение. Другое взаимодействие.

Этап 8. Интеграция

Здесь мы оборачиваемся. И говорим: ого, какой путь я прошел. Все ошибки, все косяки, все достижения, – все мое. Я молодец. Я сделал это! Присвойте себе все, с чем вы справились. И живите дальше. Вы сделали это!